

オンライン予約は11月17日(月) 10:00までに公開予定です

11月24日(月) 勤労感謝の日(振替)				
	定員63名	定員88名	定員70名	
10:00	スタジオ	アリーナ	プール	
30	Free Time			
11:00	スタジオ開放時間 10:15-11:30			
30				
12:00	CORE 11:45-12:30	卓球ラリー シングルス 11:45-12:45		Fithop SPECIAL 韓国発のダンスフィットネスプログラム。 ヒップホップと有酸素運動と筋肉トレーニング を融合させK-popや世界各国のメガヒット曲 に合わせ楽しく身体を動かします♪
30	VIRTUAL	定員24名		
13:00	ファンクショナル ローラーピラティス 12:45-13:45 岩田	SPECIAL		
30	定員50名	Fithop 13:00-14:00 留加	アクア30 13:15-13:45 伊佐	
14:00	SPECIAL	SPECIAL		OXIGENO SPECIAL ストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の 要素を組み合わせたプログラムです。 テーマに合わせて動きと呼吸を意識する ことで心地よい変化をもたらします。 通常45分のところ祝日限定で60分！
30	OXIGENO 14:00-15:00 奥蘭	ベストヒット ZUMBA 14:15-15:15 留加		
15:00	SPECIAL			
30	RADICAL POWER 15:15-16:15 川崎	ビギナーエアロ 15:30-16:15 寺平		ベストヒットZUMBA SPECIAL 2007年にコロンビアから日本へ伝わった ZUMBAのヒット曲だけを集めたレッスン！ 懐かしの曲に合わせて楽しく身体を動かす ことを目的としたクラスです。 皆さまのご参加をお待ちしております♪
16:00				
30	エアロファン 16:30-17:30 寺平	FIGHT DO 16:30-17:15 山本		
17:00				RADICAL POWER SPECIAL バーベルとプレートを使った、全身の 筋力向上を目的としたフィットネスプログラム 筋持久力、筋力、心肺持久力、脂肪燃焼などの 効果を短期間で達成することができます！ 初めての方もバーベルの重さを調整し安心 してご参加いただけます。
30	BODYPUMP 17:45-18:15	バレーボール 17:30-18:30		
18:00	VIRTUAL			
30	BODYCOMBAT 18:30-19:00			※祝日のオンライン予約限定レッスンは当日枠に空きがあれば デイトムの方でもご参加いただけます。 ●5:00～10:00はプログラムスケジュールをご確認ください。 ●デイトム会員様は時間外利用料（1,650円）をお支払い いただいた上で10:00～21:00のみご利用いただけます。 オンライン予約 …オンライン予約限定レッスン ※フロントにて事前登録が必要です。 初め …初めてのかたにおすすめレッスン VIRTUAL …バーチャル映像レッスン(定員30名) ※途中入退場可能なレッスンです。
19:00	VIRTUAL	エンジョイ バドミントン 18:45-19:45		
30	BODYBALANCE 19:15-20:00	定員24名		
20:00	VIRTUAL			
30				

※運動エリアは20:30までご利用いただけます。